

Kassel, den 6. Juli 2020

## Schlafen Sie auch schlecht?

**Ungefähr ein Fünftel der Deutschen leidet unter regelmäßigen Schlafstörungen. Ursächlich hierfür sind häufig die aktuellen Lebensumstände. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) hilft ihren Versicherten mit einem speziellen Gesundheitsangebot.**

Unser Körper regeneriert sich im Schlaf. Schlafmangel und Schlafstörungen schwächen das Immunsystem und können zu Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, aber auch zu psychischen Problemen wie Depressionen und Angststörungen führen.

Stress ist für viele Versicherte der SVLFG zu einem Dauerzustand geworden. Der ständige Termindruck und die permanente Erreichbarkeit oder die immer schwieriger werdenden Rahmenbedingungen in der „Grünen Branche“ – auch bedingt durch die Corona-Pandemie – sorgen für ein immer höheres Stresslevel. Die gravierenden Folgen: Man kommt nicht mehr zur Ruhe, wacht nachts auf, kann nicht mehr einschlafen, ist am nächsten Morgen völlig gerädert und nicht leistungsfähig.

Die SVLFG empfiehlt ihren betroffenen Versicherten, das neue kostenlose Online-Regenerationstraining für gesünderen Schlaf zu nutzen. Dieses steht inzwischen auch für Arbeitnehmer zur Verfügung. Es ist speziell auf die grünen Berufe angepasst und wissenschaftlich evaluiert. Es kann bequem am eigenen PC anonym und zeitlich flexibel genutzt werden. Die Nutzer werden dabei von einem persönlichen Coach (Psychologe) durch das Programm begleitet, der – auf Wunsch telefonisch oder per E-Mail – wertvolle Rückmeldungen zu einem



besseren Schlafverhalten gibt. Videos und Audiodateien, Bilder und Texte sowie Erfahrungsberichte gestalten das Training vielseitig und abwechslungsreich.

Nähere Informationen – auch zu ihren weiteren Gesundheitsangeboten – gibt die SVLFG telefonisch unter 0561 785-10512 sowie im Internet unter [www.svlfg.de/gleichgewicht](http://www.svlfg.de/gleichgewicht).

**SVLFG**

